

한식조리실습

5주차 주식류 - 면 · 만두 · 수제비 · 떡국

실습 메뉴 : 규아상, 전복죽

담당교수: 김윤서 · ys.sophia.kim@gmail.com

오늘의 학습목표

오늘은 형태보다 재료의 상태 변화를 이해한다

구분

면·만두·수제비·떡국을 재료와 성형·가열 방식으로 구분한다

반죽

수분·혼합·휴지가 밀가루 반죽에 미치는 영향을 설명한다

실습

규아상의 피·소·성형과 전복죽의 손질·농도를 관리한다

평가

완성품을 규격·식감·농도·색·위생 기준으로 평가한다

국수의 분류 기준

분류 기준	예시	조리상 특징
원료	밀 · 메밀 · 녹말 · 칩	단백질과 전분 특성 차이
성형	칼로 썰기 · 틀로 뽑기	굽기와 표면 상태 결정
제공 온도	온면 · 냉면	육수 온도와 면의 탄력
양념 방식	장국 · 비빔	수분 흡수와 양념 부착
가열 방식	삶아 건지기 · 제물국수	국물의 맑기와 농도 차이

국수의 품질은 굽기뿐 아니라 삶기·헹굼·제공시간에 따라 달라진다

면 반죽은 탄성과 신장성의 균형이 필요

밀가루와 물

수분이 고르게 흡수돼야 가루가 뭉치고
단백질 연결이 시작된다



치대기와 휴지

치대기는 구조를 만들고, 휴지는 긴장을
풀어 밀기와 절단을 쉽게 한다



삶기와 행굼

충분한 끓는 물에서 익히고, 용도에 따
라 표면 전분과 온도를 조절한다

같은 반죽도 굵기, 삶는 시간, 행굼 여부에 따라 씹힘과 국물의 맑기가 달라진다

만두는 피 · 소 · 가열법 · 형태로 분류

분류 기준	종류 예시	관찰 포인트
피의 재료	밀만두 · 메밀만두 · 어만두	탄력 · 두께 · 접착
소의 재료	고기 · 김치 · 버섯 · 채소	수분 · 결착 · 간
가열 방법	찜만두 · 물만두 · 만둣국	형태 유지 · 국물 혼탁
형태	귀만두 · 편수 · 규아상 · 석류만두	용도와 지역 · 계절성
제공 방식	장국 · 냉국 · 초간장	온도와 소스의 균형

규아상은 '오이소 + 해삼형 + 찜'이라는 조합으로 구별된다

수제비의 균일한 식감은 휴지와 두께에서 결정

반죽

한 덩어리로 모은 뒤 충분히 휴지해 손으로 늘이기 쉬운 상태를 만든다

떼어 넣기

끓는 장국에 얇고 일정한 크기로 떼어 넣어 익는 시간을 맞춘다

국물 관리

덧가루와 표면 전분이 국물을 탁하고 걸쭉하게 만들 수 있어 양을 조절한다

실패 기준

두꺼운 중심부가 설익거나, 크기가 달라 익는 정도가 불균일하거나, 국물이 지나치게 탁함

떡국은 떡의 형태와 장국 · 고명으로 완성

구분	떡의 형태	특징
일반 떡국	가래떡을 얇게 어슷썰기	맑은장국에 끓여 쇠고기 · 지단 고명
조랭이떡국	가운데가 잘록한 누에고치형	개성지역 향토음식
생떡국	멥쌀가루 익반죽을 빚어 사용	충청도 지역에서 발달

조리 포인트

- 떡을 오래 담가 전분이 과도하게 빠지지 않게 한다
- 장국이 끓을 때 떡을 넣고 서로 붙지 않게 저어준다
- 떡이 떠오르고 부드러워지면 과가열하지 않는다
- 황백지단 · 쇠고기 등 고명의 규격과 방향을 통일한다

오늘의 실습: 규아상과 전복죽

규아상

얇은 피 · 오이소 · 해삼형 주름 · 증기찜

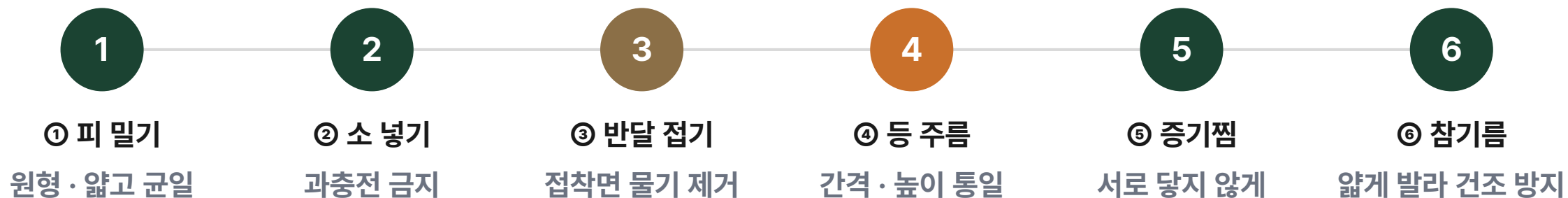


전복죽

전복 손질 · 내장 활용 · 쌀 호화 · 농도



규아상은 해삼형 주름과 증기찜!



찜통의 증기가 충분히 오른 뒤 넣고, 피가 익어 투명감이 생기면 과가열하지 않는다

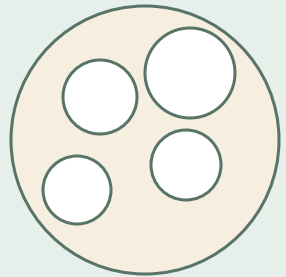
전복죽은 쌀의 익음과 농도 조절 주의!



전복살 일부를 마지막에 넣으면 과도한 수축을 줄이고 씹는 식감을 남길 수 있다

죽의 농도를 결정하는 두 가지 변화

가열 시간과 불 조절



① 전분의 호화

물과 열을 받은 전분 입자가 팽윤하며 물을 붙잡는다

결과 쌀알이 부드러워지고 점도가 높아진다

전분이 물을 흡수할수록 질감이 형성된다

② 수분 증발

가열 중 물이 증발해 국물의 수분량이 줄어든다

결과 전분과 국물의 농도가 상대적으로 높아진다



수분이 줄어들수록 농도가 빠르게 오른다

호화와 증발이 함께 진행되며 죽의 농도가 증가한다

약불로 충분히 호화시키고, 물은 나누어 보충하며 농도를 맞춘다

수고하셨습니다

담당교수 김윤서 · ys.sophia.kim@gmail.com



목원대학교
MOKWON UNIVERSITY